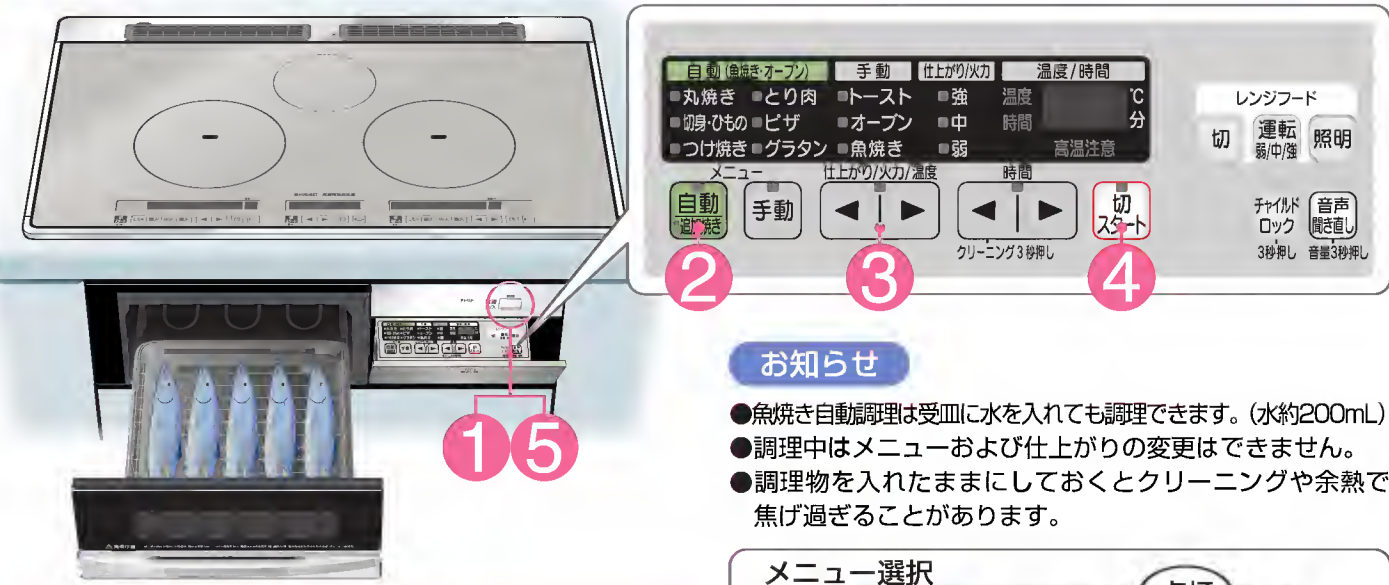


# オーブンで調理をする (つづき)

## 自動調理をする



- 準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く
- 1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)
- 2** を押し、希望のメニューのランプを点灯させる
- 3** 仕上がり/火力/温度 を押し、材料に適した仕上がり設定する
- 4** を押し、通電する  
メロディーが鳴ったら終了です。  
調理物を取り出します
- 5** 続けて使わないときは  
電源切/入 を押し、電源を切る (ランプが消灯します)

**お知らせ**

- 魚焼き自動調理は受皿に水を入れても調理できます。(水約200mL)
- 調理中はメニューおよび仕上りの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくでクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

**メニュー選択**

点灯

解除

**仕上がり設定**

弱め 標準 強め

●時間表示に「」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング (表示) を行い、自動のランプが点滅します。(ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります。) 焼きが足りないときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。(→P.34)

●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、 を押してください。












●庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

## 自動調理の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。  
※ [ ] は1尾 (切れ・枚・本) あたりの重さです。( ) は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
魚焼き自動調理の目安	※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」<「切身・ひもの」<「丸焼き」の順に強くなっています。								
	ぶりのつけ焼き (しょうゆ漬け) [約100g] 5切れ (約15~17分)			さんまの一夜干し [約110g] 2枚 (約16~18分)			さんまの塩焼き [約180g] 1~5尾 (1尾約14~16分) (5尾約18~19分)		
	さわらの西京漬け (みそ漬け、かす漬け) [約80g] 5切れ (約15~17分)			さんまの塩焼き (はらわたなし) [約180g] 5尾 (約18~19分)			あじの塩焼き [約130g~180g] 1~5尾 (1尾約14~16分) (5尾約18~19分)		
	焼きとり (たれ焼き) [1本 約50g] 8本 (約13~16分)			めざし [約25~30g] 5尾 (約12~15分)			はたはた (生) [約30g] 5尾 (約13~16分)		
				さばの切身 [約80~100g] 5切れ (約16~18分)			いさき [約230g] 2尾 (約16~19分)		
				ししゃも [約20g] 5尾 (約11~13分)			鯛の塩焼き [約200~400g] 1尾 (約14~17分)		
オープン自動調理の目安				あじの開き [約100g] 2枚 (約15~16分)			鯛の塩焼き [約400g以上] 1尾 (約17~23分)		

※ [ ] は1枚 (皿・本) あたりの重さです。( ) は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。


メニュー	ピザ			グラタン			とり肉		
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
仕上がり	※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」＜「グラタン」＜「とり肉」の順に強くなっています。								
オープン自動調理の目安									
	冷凍ピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約10～13分)					冷凍グラタン [1皿 約240g] 2皿 (約22～25分)	鶏手羽先 のつけ焼き [1本 約60g] 6～8本 (約20～23分)	鶏の ハーブ焼き [1枚 約250g] 1～2枚 (約16～20分)	ロースト ビーフ [1本 約300g] 1本 (約16～20分)
									
	冷蔵ピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約10～13分)				手作りグラタン [1皿 約240g] 2皿 (約15～18分)			ピリ辛ウィング [1本 約60g] 6～8本 (約19～21分)	
									
	手作りピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約14～17分)						焼きとり(塩焼き) [1本 約50g] 8本 (約14～17分)		骨付きもも(塩) [1本 約200g] 2本 (約17～20分)

オーブンで調理をする (自動調理をする) / 自動調理の目安



# オーブンで調理をする (つづき)

## 手動のトースト・魚焼き調理をする



**お知らせ**

- 魚焼き調理は、受皿に水を入れても調理できます。(水約200mL)
- トーストを連続して焼く場合は、約4分を目安に様子をみながら調理してください。

**メニュー選択**

手動 → トースト → オープン → 魚焼き → 解除

オープン手動調理は → P.32

**火力設定 (魚焼き調理のみ)**

弱め      標準      強め

●タイマーを使わない場合は、**切スタート**を押してください。

●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 **切スタート**を押して、時間を **00** に設定してください。

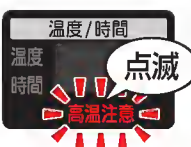
●設定した時間を変更したい場合は **切スタート**を押して再度設定してください。

**調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください。**

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング(表示)を行います。(魚焼き調理のみ)

●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、**切スタート**を押してください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



**準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

**2** 手動 を押し、希望のメニューのランプを点灯させる

**3** 仕上がり/火力/温度 を押し、材料に合わせて火力を設定する

- トーストには火力の設定はありません。

**4** 時間 を押し、時間を設定する

- 設定できる最大時間  
トースト▶10分    魚焼き▶30分






**5** 切スタート を押し、通電する

**6** 調理が終わったら 切スタート を押し、通電を切る

**7** 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、電源を切る (ランプが消灯します)

## 手動調理の目安

材料に合わせてメニューと火力を選んでください。  
※ [ ] は1枚(尾・はい)あたりの重さです。( ) は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって火力を選んでください。

メニュー	魚焼き手動 (自動で焼けないもの)		
	弱	中	強
調理例		 小あじのみりん干し [1枚 約20~40g] 小6枚 (約5~10分)	 さんまのみりん干し [約80~160g] 中2枚 (約6~10分)
		 スルメ [1枚 約70g] 1枚 (約3~5分)	 うるめいわし丸干し [1尾 約10~15g] 5~10尾 (約5~10分)
			 いかのつけ焼き [1はい 約250g] 2はい (約10~16分)

※ ( ) は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって時間を選んでください。


メニュー	トースト		
調理例	 4枚切 (厚み約30mm) 1~2枚 (約6~7分)	 6枚切 (厚み約20mm) 1~2枚 (約6~7分)	 8枚切 (厚み約15mm) 1~2枚 (約6~7分)

オーブンで調理をする(手動のトースト・魚焼き調理をする/手動調理の目安)



# オーブンで調理をする (つづき)

## 手動のオーブン調理をする



1 2 3 4 5 6 7

**準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

**2** **手動** を押し、「オーブン」の位置にランプを点灯させる

**3** 仕上がり/火力/温度 を押し、メニューに合わせて温度を設定する

**4** 時間 を押し、時間を設定する

●設定できる最大時間  
オーブン▶30分

**5** **切スタート** を押し、通電する

**6** 調理が終わったら **切スタート** を押し、通電を切る

**7** 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、電源を切る (ランプが消灯します)

**お願い**

●オーブン調理は受皿に水を入れないでください。

**メニュー選択**

**手動** **手動** **手動** **解除**

トースト・魚焼き手動調理は▶P.30

**温度設定** 140 160 180 190 200 210 220 240 260 280

●タイマーを使わない場合は、**切スタート** を押してください。

●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 を押して、時間を **30** に設定してください。

●設定した時間を変更したい場合は を押して再度設定してください。

**調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせて、調理時間を調節してください。**

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング ( 表示 ) を行います。

●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、**切スタート** を押してください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

## 温度調節の目安

※ [ ] は分量です。( ) は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。

140	160	180	190	200	210	220	240	260	280
焼きプリン [直径約7.5×4cmのスフレ型 6個] (約28~30分)	フライ温め [1皿 約100~300g] (約12~18分)	ピザ (冷蔵・冷凍・手作り) [約280~330g] (約13~18分)		野菜のグラタン (手作り) [直径約22cm皿] (約20~30分)		パエリア [直径約24cm皿] (約30分)		さつま揚げ [約160~200g] (約12~15分)	
	ハンバーグあたため [約160~200g] (約16~20分)			ピリ辛ウイング [約340~380g] (約20~25分)		鶏のハーブ焼き [約240~280g] (約22~25分)		焼きビーマン [2個 約120~150g] (約18~20分)	
	クッキー [16個 約100~120g] (約15~20分)			手羽先 [約300~350g] (約20~25分)		焼きおにぎり [1個 約80gのもの 4~6個] (約8~12分)		焼きなす [3個 約180~220g] (約18~20分)	
			ブラウニー [約18×18cm] (約30分)	アップルパイ [直径約18~23cm皿] (約25~30分)		厚揚げ [約200~300g] (約16~20分)		フレンチトースト [約180~220g] (約15~20分)	
	マドレーヌ [4~6個分] (約12~20分)	冷凍焼きおにぎりのあたため [4~6個 約180~320g] (約20~25分)	焼き豚 [約280~320g] (約30分)		焼きいも [2個 約450~500g] (約25~30分)	ピザトースト [約180~220g] (約14~18分)			
	チョコチップケーキ [約240~280g] (約15~18分)				ラムチョップ [約340~380g] (約20~25分)				

オーブンで調理をする(手動のオーブン調理をする)温度調節の目安